

塩^{しお}ざけのませ^{まぜ}ごはん^{ごはん}で おむすび^{おむすび}をつくらう

ざいりょう (4こ分)^{ぶん}

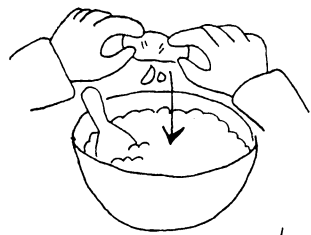
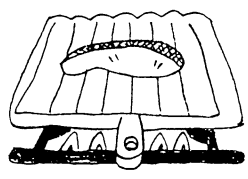
つくった日 月 日

- たきたてのあたたかいごはん 茶わん 4はい^{ちや}
- 塩^{しお}ざけ (フレーク状のものでよい) | 切れ^き
- のり 1/2まい



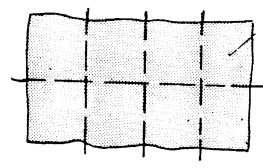
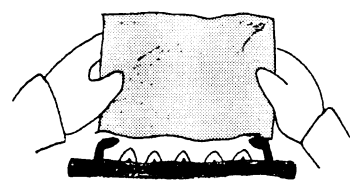
つくりかた

1 塩^{しお}ざけをやき、ほね^{かわ}や皮をとって、手でこまかくほぐしごはん^てにませる。

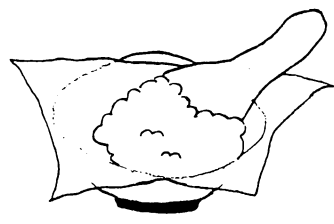


びんづめのフレークを
つかうと かんたんだね。

2 のりは、よわ火で 両面^{ざい}をさつとあぶり、四角^{しかく}く 8枚^{まい}に切る。



3 茶わんに ラップ^{らっぷ}をしいて、ませ^{まぜ}ごはん^{ごはん}を かるく 1ぱい^{ぱい}入れる。



4 ラップ^{らっぷ}で ごはん^{ごはん}を包む^{つつ}ようにしながら、ラップごと しっしょ^{しっしょ}にしっかりとぎる。
おむすび^{おむすび}を とり出し、両面^{りょうめん}に のり^{のり}をつける。

